

## Léro DNV

### Stress - Sommeil

Le stress fait désormais partie de la vie quotidienne. Le surmenage professionnel, les responsabilités familiales, les multiples situations de la vie urbaine provoquent agressivité, nervosité, troubles du sommeil... En outre, le stress lui-même est responsable de ce que l'on nomme le "stress oxydatif" c'est-à-dire une surproduction de radicaux libres affectant notamment les cellules nerveuses. Il devient alors plus difficile de briser le cycle.

Léro DNV aide à rétablir et maintenir équilibre et sérénité grâce à des micronutriments associés à une plante pour que l'organisme maîtrise mieux les troubles de l'humeur et du sommeil.

### En savoir plus

Rôle des micronutriments :

Le DHA, oméga-3 d'origine marine, est concentré dans les membranes des cellules cérébrales. Il participe activement à leur communication et leur coordination.

L'EPA, oméga-3 d'origine marine, agit en synergie avec le DHA et favorise l'équilibre émotionnel.

Le magnésium et la vitamine B6 jouent un rôle fondamental dans la communication entre les différents



Pour une meilleure gestion du stress



Pour un sommeil réparateur



1 capsule par jour à prendre au cours d'un repas. Cure de 2 à 3 mois renouvelable



Présentation :

Boîte de 30 capsules. 1 Boîte = 1 mois.

Code ACL : 731 936.0

neurones d'une part, entre les neurones et les muscles d'autre part. Ils aident à réguler l'humeur et à retrouver la lucidité.

Le zinc, le sélénium et la vitamine E participent à la réduction du stress oxydatif grâce à leur action anti-radicalaire, notamment sur les cellules nerveuses.

La mélisse, riche en acide rosmarinique, aide à améliorer la qualité du sommeil lorsqu'il se trouve perturbé.

Une cure de Léro DNV vous aide à retrouver votre sérénité, votre calme et un sommeil de meilleure qualité.

L'intérêt de Léro DNV dans la correction du taux de certains neurotransmetteurs (sérotonine) lors du stress chronique imprédictible a fait l'objet d'une étude chez l'animal, dont les résultats sont publiés dans le Journal of Lipid Research (volume 49,2008).

## **Je prends soin de moi**

Complétez les bienfaits de votre cure de Léro DNV :

- Modérez votre consommation d'alcool et de café et arrêtez, si cela est le cas, de fumer.
- Pratiquez régulièrement une activité sportive modérée (vélo, natation, gymnastique...), marchez 30 mn par jour.
- Mangez varié et équilibré en prenant 3 fruits et 3 légumes par jour. Prenez le temps de faire un vrai petit déjeuner.
- Accordez vous quelques minutes de pause en cours de journée.
- Adoptez un rythme de sommeil régulier, si possible, 8 heures par nuit.
- En cas de tension ou de stress, respirez lentement par le ventre, cherchez à vider votre esprit, sortez marcher une dizaine de minutes.
- Pratiquez si possible le yoga régulièrement.

## **Je me pose des questions**

Les capsules de Léro DNV sont difficiles à avaler. Comment faire ?

Les tailles de nos capsules sont fonction des dosages utiles en chaque micronutriment. Léro DNV est fortement concentré en huile de poisson, ingrédient qui nécessite beaucoup de place.



Nous vous conseillons de prendre votre capsule de Léro DNV avec un grand verre d'eau au cours d'un repas. Vous pouvez, toutefois, percer la capsule et verser son contenu huileux dans votre plat afin de l'absorber en mangeant. Nous vous mettons cependant en garde contre le goût et l'odeur de l'huile de poisson fortement concentrée.

## Composition détaillée

Analyse par capsule		AJR*
Huile de poissons sauvages riche à 36% en EPA et 24% en DHA naturels (oméga 3)	500 mg	
Magnésium	100 mg	33 %
Extrait de mélisse	75 mg	
Vitamine E	30 mg	300%
Zinc	15 mg	100%
Vitamine B6	2 mg	100%
Sélénium	50 mcg	

\* Apports Journaliers Recommandés

### Ingrédients :

Huile de poissons sauvages riche à 60% en EPA/DHA, oxyde de magnésium, affermissant : glycérol, extrait de mélisse, acétate de d,l-alpha tocophérol, oxyde de zinc, épaississant : monostéarate de glycérol, émulsifiant : lécithine de soja, chlorhydrate de pyridoxine, romarin (extrait de feuilles sur huile de tournesol), sélénate de sodium, capsule : gélatine de poisson, glycérine, amidon de maïs.

**Valeur énergétique pour 100 grammes :** 537 Kcal / 2218 Kj

**Protides :** 11 g - **Glucides :** 16 g - **Lipides :** 50 g

Boîte de 30 capsules de 1035 mg - Poids : 31,05 g